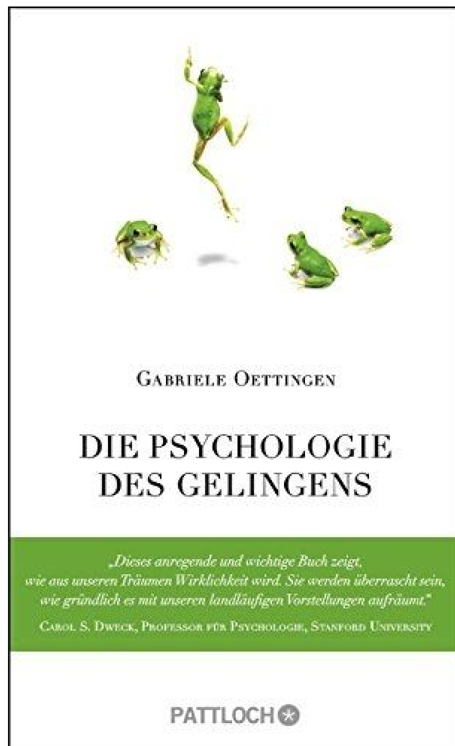
BlinkistDE

# Die Psychologie des Gelingens

Aufhören zu träumen, anfangen zu machen

*Von Gabriele Oettingen*




Buch (Komplettfassung)

**Worum geht's**

In Die Psychologie des Gelingens (2015) geht es darum, welche mentale Einstellung uns wirklich zum Erfolg führt. Während etliche Gurus predigen, dass allein das positive Denken zum Glück führt, ist die Motivationspsychologin Gabriele Oettingen der Ansicht, dass unsere idealisierten Wunschvorstellungen dringend einen Realitätscheck brauchen – und gibt uns praxistaugliche Tipps an die Hand, wie wir unsere Wünsche Wirklichkeit werden lassen.

**Wer diese Blinks lesen sollte**

Träumer und Realisten
Alle, die am positiven Denken gescheitert sind
Alle, die noch Großes vorhaben

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

**Wer das Buch geschrieben hat**

Gabriele Oettingen lehrt als Psychologieprofessorin in New York und Hamburg. Sie wurde 1953 in München geboren, von wo aus ihre Forschungen zu Zukunftsdenken, Motivation und Selbstregulation sie über Großbritannien in die USA führten. Während ihrer Zeit als Postdoktorandin an der University of Pennsylvania war sie Stipendiatin der renommierten MacArthur Foundation.

**Was drin ist für dich: Aufhören zu träumen, anfangen zu machen.**

Es gibt eine ganze Reihe an Ratgebern, Trainern und Coaches, die einem v.a. eines einimpfen wollen: Wenn du etwas wirklich erreichen willst, solltest du dir das positive Ergebnis in vielen bunten Farben ausmalen und dich ganz auf diese Wunschvorstellung konzentrieren. Dadurch motivierst du dich selbst, und alle Aufgaben erledigen sich wie von Zauberhand. „Positives Denken" wird das dann genannt. Aber kann das wirklich so einfach klappen?

Gabriele Oettingen hat 20 Jahre zum Thema Motivation geforscht und sagt: Nein, das klappt nicht. Denn positives Denken allein kann ziemlich kontraproduktiv sein. In diesen Blinks erklären wir, wie das Schwelgen in Traumvorstellungen einen davon abhält, seine Ziele auch wirklich zu verfolgen. Stattdessen lernen wir einen Ansatz namens WOOP kennen, der auch die harte Wirklichkeit, inklusive möglicher Stolpersteine auf dem Weg zu unserem Wunschziel, mit einbezieht. Denn am Ende können wir unsere Träume eher verwirklichen, wenn wir anfangen, weniger zu träumen.

In diesen Blinks wirst du außerdem herausfinden,

wann Tagträume kontraproduktiv sind,
wie der Gedanke an Stöckelschuhe deinen Blutdruck senkt, und
warum negative Gedanken manchmal gar nicht so schlecht sind.

**Es gibt zwei verschiedene Arten des positiven Denkens.**

„Positives Denken" – das ist ein großes Schlagwort, das polarisiert. Die einen halten die positiv Denkenden für dauerlächelnde Spinner, die anderen sehen darin den Schlüssel zum Glück. Dabei gibt es gar nicht das positive Denken oder die positiv Denkenden. Positive Gedanken können unterschiedliche Formen annehmen, und zwar mindestens zwei.

Die erste Variante ist ein in der Realität verwurzelter Optimismus. Das bedeutet, dass wir auf Grundlage unserer bisherigen positiven Erfahrungen in der Vergangenheit optimistische Erwartungen über die Zukunft bilden. Wenn ein Stürmer bei den letzten Fußballspielen immer ein Tor geschossen hat, wird die Trainerin positiv denkend davon ausgehen, dass er dies auch in Zukunft tun wird, und ihn dann aufstellen. Diese Form des positiven Denkens ist ganz intuitiv, aber auch rational – so hat es auch der Begründer der Positiven Psychologie, Martin E.P. Seligman, definiert. Die Erfahrung lehrt uns das positive Denken.

Ganz anders hingegen funktioniert die Art des positiven Denkens, in der man sich angenehmen Träumen und Wunschvorstellungen hingibt. Diese Denkweise ist selten in der Realität verankert, sondern will ihr eher entfliehen. Sie ist mehr von losen Hoffnungen und dem Schwelgen in angenehmen Fantasien geprägt. Nach außen hin sieht das manchmal aus wie ein blinder Optimismus.

Die Autorin kannte bspw. einen Maler, der davon träumte, eines Tages aus der DDR nach Frankreich zu reisen und dort zu malen. Immer wieder erzählte er sich und anderen: „Eines Tages werde ich in Paris malen!" – und das, obwohl die Aussichten einfach nur realitätsfern waren, da er aus der DDR nicht hinaus konnte.

Wir müssen also unterscheiden zwischen einem realistischen, erfahrungsbasierten Optimismus und wirklichkeitsflüchtender Tagträumerei. Dabei sollten wir Tagträume allerdings nicht per se verteufeln. Sie können uns tatsächlich in mancher Hinsicht weiterhelfen, wie wir im nächsten Blink sehen werden.

**In einigen Lebenssituationen können Träume und Wunschvorstellungen sehr hilfreich sein.**

Tagträume können verführerisch sein. Wir betreten kurzzeitig eine andere und meist sorgenfreie Welt, in der wir plötzlich mit dem perfekten Beachbody am Strand entlangstolzieren oder uns auf einmal in unserer lang ersehnten Traumwohnung einrichten können.

Träumen hat heutzutage allerdings keinen guten Ruf. Es ist einfach, sich über Leute lustig zu machen, die in einer heilen Traumwelt leben, anstatt sich in die Wirklichkeit hinauszuwagen. Dabei müssen Tagträume und Wunschvorstellungen gar nicht weltfremde Hirngespinste sein – durch sie können wir tatsächlich auch etwas Wertvolles über uns und die Welt lernen.

Wir können Tagträume und Fantasien nämlich als eine Art Flugsimulator für unser Leben ansehen. Wenn wir tagträumen, lassen wir unseren Gedanken und Gefühlen freien Lauf, probieren neue Sachen aus und finden heraus, wie sich bestimmte Szenarien anfühlen könnten. Wir spielen Handlungsmöglichkeiten und Situationen durch, bevor wir sie in die Tat umsetzen – und sammeln dabei unter Umständen wichtige Erkenntnisse. Sie sind daher ein wichtiges kreatives Werkzeug, mit dem wir unsere sonst so rationale Lebensplanung ergänzen und etwas Wertvolles über uns selbst lernen können.

Stellen wir uns etwa eine junge Frau vor, die gerade Abitur gemacht hat. Alle in ihrer Familie haben Medizin studiert, also möchte sie auch Medizin studieren. Irgendwann träumt sie vor sich hin, stellt sich vor, wie sie mit weißem Kittel und Stethoskop um den Hals durch die Krankenhausgänge eilt, sich um Patienten sorgt, Röntgenbilder gegen das Licht hält – doch plötzlich tauchen vor ihrem inneren Auge ganz andere Bilder auf: blutige Operationen, Knochenbrüche, kaltes OP-Licht. Sie denkt an die langen, erschöpfenden Nachtschichten, von denen sie gehört hat. Und sie realisiert, dass das überhaupt nichts für sie ist, dass

dieses lang gehegte Ziel eigentlich gar nicht zu ihr passt. Dass sie in Wirklichkeit andere berufliche Wünsche hat.

Auch in anderen Situationen können uns Träume weiterhelfen, z.B. wenn wir in schwierigen oder scheinbar aussichtslosen Situationen ausharren müssen. Dann erfüllen sie uns mit Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Man denke nur an die historische Rede von Martin Luther King, in der er mantraartig seine Sätze mit „I have a dream ...“ einleitete. Darin entwarf er die utopische Traumvorstellung von einem Land, in dem alle Menschen unterschiedlichster Religionen und Hautfarben frei und friedlich zusammenleben.

Es ist wohl unbestritten, dass diese friedliche Vision der Bürgerrechtsbewegung in den USA noch einmal neuen Antrieb verliehen hat. Doch Träume bringen nichts, wenn auf Worte nicht auch Taten folgen.

**Träumen allein entfernt uns eher von unseren Zielen, als sie uns näherzubringen.**

Hast du schon einmal davon geträumt, dich täglich ins Fitnessstudio zwingen zu müssen und dich stundenlang auf dem Laufband abzuquälen? Höchstwahrscheinlich nicht, denn in Träumen passiert praktisch alles mühelos und wie von Zauberhand. Wenn wir träumen oder positiv denken, imaginieren wir einen Idealzustand und blenden alle Schwierigkeiten aus. Und genau da hat die Träumerei ihren Haken.

Denn bloßes Träumen bereitet uns nicht auf Hindernisse und Probleme vor, sodass wir schneller aufgeben, wenn wir im wirklichen Leben auf sie stoßen. Zwar fand die Autorin Gabriele Oettingen in mehreren Studien heraus, dass uns Wunschvorstellungen kurzfristig anregen und Energie verleihen können, dafür aber umso schneller verpuffen, wenn wir auf Hürden stoßen.

Wenn du bspw. von einem Sandwich fantasierst und alle Zutaten dahast, erfährst du einen kleinen Energieschub, gehst in die Küche und schmierst dir genau das Sandwich, von dem du geträumt hast. Solltest du aber entdecken, dass dir Zutaten fehlen und der nächste noch geöffnete Supermarkt zwei Kilometer entfernt ist, wirst du deine Ambitionen wahrscheinlich aufgeben, weil deine Fantasien dich nicht auf diese Anstrengung vorbereitet haben, und dich stattdessen mit einer zweitklassigen Käsestulle zufriedengeben.

Aber warum ist das so? Ganz einfach: Die dahingeträumten Wunschvorstellungen gaukeln uns vor, dass wir unser Ziel schon erreicht hätten. Das ist trügerisch und raubt uns sogar die Energie, die wir bräuchten, um weiterhin auf unser Ziel hinzuarbeiten.

Dieser Effekt lässt sich sogar körperlich messen, wie Gabriele Oettingen zusammen mit ihrer Doktorandin Heather Barry Kappes in einer Studie nachgewiesen hat. Dabei baten sie zwei Gruppen von Frauen, sich vorzustellen, ein Paar High Heels zu tragen. Der einen Gruppe führten sie dabei die negativen Aspekte der Stöckelschuhe vor Augen, etwa die häufigen Fußschmerzen. Bei der anderen Gruppe ging es ausschließlich um die positiven und angenehmen Seiten – z.B. wie schön der Traumschuh an ihnen aussähe. In dieser Gruppe

konnte dann festgestellt werden, wie der sogenannte systolische Blutdruck, aus dem sich Energiepegel und Motivation ablesen lassen, deutlich sank.

Traumvorstellungen können uns demnach deutlich entspannen, uns aber genauso gut die Energie rauben, den Traum in die Wirklichkeit umzusetzen. Das wäre dann natürlich kontraproduktiv. Wie können wir das also verhindern?

**Mentales Kontrastieren hilft dir dabei, deine Ziele realistischer einzuschätzen und zu verwirklichen.**

Stell dir vor, du willst zehn Kilo abnehmen. Doch anstatt von deiner Traumfigur zu fantasieren, musst du immer wieder daran denken, wie schwierig es werden wird, den leckeren Cookies bei deinem Lieblingsbäcker zu widerstehen. Furchtbar? Nein, hervorragend! Denn dann hast du mental kontrastiert – und bist dadurch deinem Ziel gerade ein Stückchen näher gekommen.

Mentales Kontrastieren ist eine Technik, die dir dabei hilft, deine Ziele und Wünsche mit etwas mehr Realismus in die Wirklichkeit umzusetzen. Und das funktioniert so: Stell dir die Erfüllung eines lang gehegten Traums vor und lass deine Gedanken dabei etwas umherschweifen. Dann überlege dir, welche Hindernisse sich dieser Erfüllung in den Weg stellen könnten. Sind diese Hindernisse wirklich schwierig zu überwinden oder will dir dein innerer Schweinehund nur Ausreden einflüstern? Wenn sich dein Ziel als realistisch und die Hindernisse als überwindbar herausstellen, denke dann noch darüber nach, welches Verhalten du dafür an den Tag legen müsstest.

Diese Technik funktioniert deshalb so gut, weil sie tief in deinem Unbewussten wirkt. Wenn du in Gedanken durchspielst, welches Ziel du verfolgst, was ihm im Weg steht und mit welchem Verhalten das zu beheben ist, wird in deinem Unbewussten eine automatische Verbindung zwischen Ziel, Hindernis und zielführendem Verhalten hergestellt. Und das zahlt sich aus. In einer Studie wurde zwei Gruppen von Studierenden ein Text über die positive Wirkung von Treppensteigen auf die körperliche Fitness vorgelegt. Eine Gruppe wurde anschließend gebeten, ihr persönliches Ziel, körperlich fitter zu werden, mental zu kontrastieren, also realistisch einzuschätzen und sich Hindernisse von diesem Vorhaben vorzustellen. Das Ergebnis: Diese Gruppe nahm anschließend eher die Treppe als die Probanden aus der Gruppe, die nicht kontrastiert hatten.

Mentales Kontrastieren bringt noch ganz andere Vorteile mit sich. Wer mental kontrastiert, setzt anschließend seine hochgegriffenen Träume ein wenig realistischer als ursprünglich an und ist damit nicht gleich frustriert, wenn nicht auf Anhieb alles klappt. Dadurch können wir auch unsere Energie effizienter einsetzen, weil wir sie seltener für idealisierte Hirngespinste verfeuern. Und die Technik hilft uns außerdem dabei, konstruktive Kritik besser anzunehmen und sie dazu zu nutzen, die Hindernisse besser in Angriff zu nehmen.

**Wer mental kontrastiert, kann besser mit seinen Ängsten umgehen.**

Angst ist eine fiese Angelegenheit. Sie kann uns manchmal wirklich überzeugend weismachen, dass die ganze Welt voller Gefahren ist. Wenn wir ängstlich sind, ist es schwer für uns, zu unterscheiden, ob wir gerade aus einer Mücke einen Elefanten gemacht haben oder ob da wirklich ein Elefant vor uns steht. Aber auch hier kann uns mentales Kontrastieren helfen.

Denn wenn du mental kontrastierst und deine Ängste einem Realitätscheck unterwirfst, wirst du besser einschätzen können, welche Ängste tatsächlich begründet sind und welche nicht. Gehe also einen Moment in dich und überlege, welche tiefsitzenden Ängste dir zusetzen. Vielleicht besorgt dich der Gedanke, dein Partner könnte dich verlassen oder du könntest eine schlimme Krankheit bekommen. Male dir deutlich den Worst Case aus, also wie dein Partner Schluss macht oder wie du im Krankenhaus liegst. Und jetzt: Schnitt zur Wirklichkeit. Gab es bei deinem letzten Gesundheitscheck wirklich irgendeinen Anlass zur Sorge? Hat deine bessere Hälfte wirklich ein besorgniserregendes Verhalten an den Tag gelegt?

Naja, wahrscheinlich nicht, oder? Auf viele Menschen wirkt dieses Gedankenspiel tatsächlich beruhigend, ja sogar entspannend, weil sie so begreifen, dass manchmal kein realer Anlass für die Angst existiert. Auf der anderen Seite gibt es aber natürlich auch Befürchtungen, die mehr als berechtigt und durchaus nützlich sind. Ein Diabetes-Erkrankter etwa tut gut daran, sich vor Unterzuckerung und einem daraus folgenden hypoglykämischen Schock zu fürchten – denn unrealistisch ist das nicht. Aber auch hier hilft das mentale Kontrastieren.

Wer nämlich durchaus realistische Negativszenarien innerlich durchspielt, wird eher Vorsichtsmaßnahmen einleiten und so die mögliche Gefahr eindämmen. So wird man eher auf die tatsächlichen Gefahrenstellen stoßen und richtig vorbeugen können. Wer sich z.B. vor einem Wohnungseinbruch fürchtet und sich das Szenario eines Einbruchsversuchs vor dem inneren Auge abspielt, wird womöglich feststellen, dass das alte Schloss oder der gewohnheitsmäßige Schlüssel unter der Fußmatte tatsächlich große Risiken darstellen.

Mentales Kontrastieren hilft uns also dabei, unsere Ängste und Probleme realistischer einzuschätzen. Was kannst du aber konkret unternehmen, um diese schließlich zu überwinden?

**Neben dem mentalen Kontrastieren braucht es noch einen konkreten Handlungsplan.**

Sagen wir, du hegst schon lange den Traum, einen Marathon zu laufen. Durch das gedankliche Durchspielen deines Marathonwunsches kennst du sogar die Hindernisse, die dich davon abhalten, etwa die Müdigkeit nach der Arbeit oder Zeitmangel. So weit, so gut. Was du jetzt aber brauchst, um den Traum in die Wirklichkeit umzusetzen, ist ein konkreter Handlungsplan.

Du wirst sehen, dass schon das bloße Ausformulieren eines solchen Plans Wunder wirken kann. Es hilft nachweislich dabei, mit einer Aufgabe überhaupt zu beginnen, sich bei der Durchführung weniger ablenken zu lassen und negative Gewohnheiten zu überwinden. Das fand der Sozial- und Motivationspsychologe Peter Gollwitzer in einer Studie heraus. Darin

stellte er mit seinem Forscherteam zwei Gruppen von Studierenden die Aufgabe, zwei Tage nach Heiligabend einen Bericht über die Weihnachtstage zu verfassen. Eine Gruppe sollte vorher einen genauen Plan erstellen, wo, wann und wie sie den Bericht verfassen würden, die anderen nicht. Der Gruppe mit dem konkreten Handlungsplan gelang es viel häufiger, das Vorhaben auch wirklich umzusetzen.

In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang auch von dem Ausformulieren einer Durchführungsintention. Um erwartbare Hindernisse darin einzubauen, ist es am besten, diese in einen Wenn-dann-Satz zu verpacken: Wenn X eintritt, reagiere ich mit Y. Für deine Marathonambitionen würde das etwa bedeuten: „Wenn ich das Gefühl habe, zu wenig Zeit fürs Lauftraining zu haben, motiviere ich mich mit dem Gedanken, dass ich nach dem Laufen immer viel zufriedener und entspannter bin."

Mit solchen Sätzen kannst du in deinem Kopf kognitive Gewohnheiten erschaffen: Indem du dich mental darauf einstellst, wie du auf ein Hindernis konkret reagieren wirst, stellst du in deinem Unbewussten bereits eine Verknüpfung zwischen Problem und Reaktion her. Das Ergebnis: Wenn das Problem dann wirklich auftaucht, musst du gar nicht mehr darüber nachdenken, was du tun sollst – dein Unbewusstes wird automatisch das tun, was es sich vorgenommen hat!

Diese Kombination aus mentalem Kontrastieren und Durchführungsintention ist im Übrigen auch das Herzstück der sogenannten WOOP-Technik. „WOOP" steht für Wish, Outcome, Obstacle, Plan, zu Deutsch: Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan. Diese Technik hat also genau vier Schritte:

Wish: Finde heraus, welche Wünsche du in die Tat umsetzen willst.
Outcome: Frage dich dann, wie das bestmögliche Resultat in Wirklichkeit aussähe.
Obstacle: Stell dir die möglichen Hindernisse vor und schätze ein, wie realistisch die Erfüllung deines Wunsches ist.
Plan: Schmiede schließlich einen konkreten Plan, überlege dir mögliche Reaktionen auf die voraussehbaren Hindernisse, und schaffe so unbewusste Verknüpfungen.
Wofür diese mentale Superwaffe alles gut sein kann, erfährst du im letzten Blink.

**Die WOOP-Technik kann jeder, zu jeder Zeit und in jedem Zusammenhang einsetzen.**

Was menschliche Fantasien und Wünsche angeht, gibt es praktisch keine Grenzen. Die einen wollen es bloß schaffen, täglich mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, während andere einen dicken Roman schreiben wollen. Die gute Nachricht: Die WOOP-Technik ist für praktisch jeden Wunsch anwendbar. Denn WOOP ist ein echter Tausendsassa.

Es ist ganz gleichgültig, was du erreichen willst, wer du bist oder wie alt du bist. Je früher man anfängt, desto besser. Kinder haben z.B. den Vorteil, dass sie sich noch nicht so leicht durch schlechte Erfahrungen entmutigen lassen und sich deshalb diese Technik schneller angewöhnen können.

Eine Studie der Autorin hat sogar gezeigt, dass Kinder, die WOOP anwandten, fleißiger und motivierter in der Schule waren als andere. Eine junge Teilnehmerin wollte etwa Tänzerin werden. Durch das mentale Kontrastieren wurde ihr dann klar, dass sie dafür ja zunächst die Schule abschließen und dementsprechend auch ihre Leistungen verbessern musste. So nahm sie sich also vor, nachmittags ihre Hausaufgaben zu erledigen, anstatt fernzusehen.

Ein Gebiet, in dem WOOP von ganz besonderem Nutzen sein kann, ist die Gesundheit. Was unserer Gesundheit meistens im Wege steht, sind unsere schlechten Gewohnheiten. Schätzungen zufolge entstehen ganze 75% aller Kosten in unserem Gesundheitssystem durch Krankheiten, die auf unseren Lebensstil zurückzuführen sind und durchaus vermeidbar wären, wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen.

Die WOOP-Technik kann uns dabei unterstützen, diese schlechten Angewohnheiten, die sich manchmal zu Süchten auswachsen, loszuwerden. Nehmen wir etwa eine alkoholkranke Person. Bei solch einer Sucht ist der eigentliche Wunsch, nicht mehr der Sucht nachzugehen, relativ gering. Wenn sich Betroffene aber einen anderen starken Wunsch ausmalen – etwa wieder ins Berufsleben einzusteigen – werden sie beim mentalen Kontrastieren schnell feststellen, dass das Hindernis auf dem Weg zu diesem Ziel eben der Alkohol ist. Mit einem konkreten Wunsch im Hinterkopf wird es einfacher sein, auf den Alkohol zu verzichten. Die betroffenen Personen werden sich konkret folgende Durchführungsintention vornehmen: „Wenn mich meine Freunde fragen, ob ich abends noch ein Bier mit ihnen trinke, sage ich: Nein, ich muss morgen fit für mein Bewerbungsgespräch sein."

Und jetzt bist du dran. Welcher lang gehegte Wunsch von dir wartet darauf, Wirklichkeit zu werden?

**Zusammenfassung**

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Positives Denken und das Schwelgen in Wunschfantasien führen in den seltensten Fällen zum Erfolg. Im Gegenteil: Die Traumwelt in unserem Kopf raubt uns die Energie für die Wirklichkeit. Viel wirkungsvoller ist es, durch mentales Kontrastieren die möglichen Hindernisse auf dem Weg zu unserem Ziel gedanklich mit einzubeziehen und einen konkreten Handlungsplan zu formulieren, der uns auf etwaige Schwierigkeiten vorbereitet. So werden wir von Träumern zu Machern.

Was du konkret umsetzen kannst:

Hilf deinem Kind, die WOOP-Technik anzuwenden.

Wenn dein Kind sich das nächste Mal weigert, Hausaufgaben zu machen, frag es doch einmal, was es sich stattdessen wünschen würde. Es will zu den Freunden auf den Spielplatz? Gut, aber da gibt es ja noch dieses Hindernis mit den Hausaufgaben, richtig?

Das könnte man in eine langfristige Strategie umwandeln: Wenn das Kind X will, muss es vorher Y (also die Hausaufgaben) erledigen. Wenn es unbewusst diese Verknüpfung herstellt, wird es in Zukunft ganz von selbst geschehen.

**Buch im Amazon Shop**